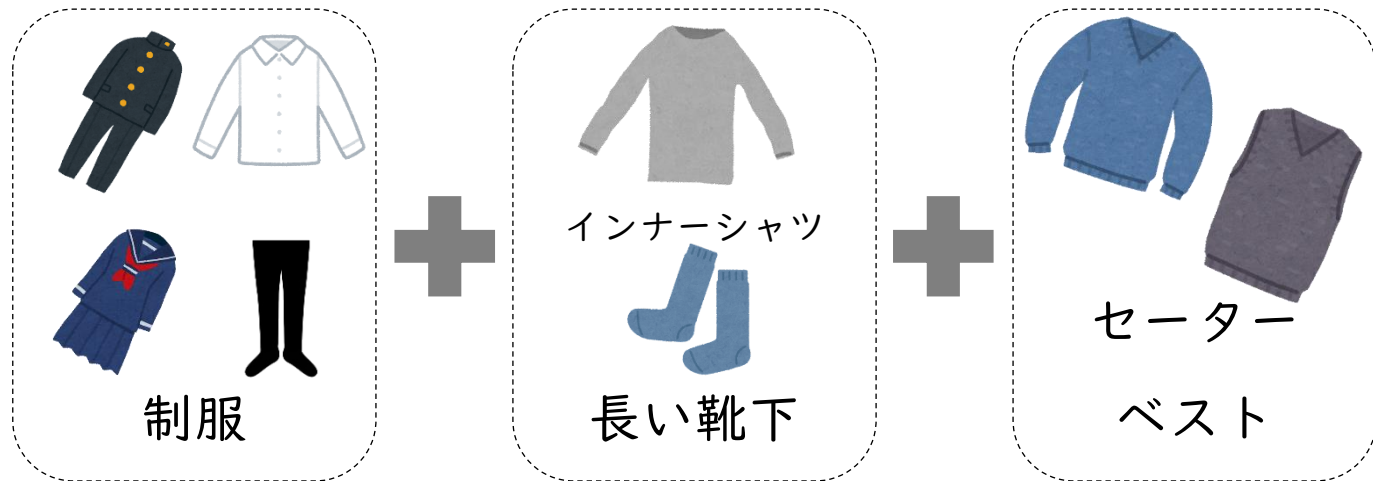


## 寒さに負けない服装をしよう



**おいせ** 来週から **ひざかけの使用** が可能になります

「制服の下に重ね着」が寒さ対策の基本となるため、必ず全員が用意するものではありません。必要と判断した場合は、以下のような注意点を守って使用しましょう。

- ①制服の下に重ね着をして、それでも寒い場合に使用すること
- ②ひざかけに記名されてあること



## 睡眠チェック開催中です

「睡眠時間を記録して、自分の睡眠状況を振り返る」ことを目的として、睡眠チェックを行っています。今日までの結果では、ほとんどの生徒が23時までには就寝することができていました。

鳥海中学校の就寝時刻の目安は遅くても23時です。しかし、朝の登校準備の時間や家を出る時間は、それぞれ違うと思います。そこで右のイラストを参考に、自分に最適な就寝時刻を考えてみましょう。



- 7時間以上の睡眠時間をとる
- 遅くても23時までには寝る

自分の **時間** を書いてみよう

朝、家を出る時間  時  分

★どれくらいかかるかな？

- 着替え ( ) 分
- 朝ごはん ( ) 分
- トイレ ( ) 分
- 歯みがき ( ) 分
- その他 ( ) 分

起きる時間  時  分

体の疲れをとるためと、勉強したことを忘れないようにするために、睡眠はとっても大切!

寝る時間  時  分